



教育部人事服務簡訊



人事法令宣導

綜合業務

- 一、修正「教育部人事處及所屬人事機構人事人員陞遷甄審作業要點」第 3 點，並自 114 年 8 月 26 日生效。(本部人事處 114 年 8 月 26 日臺教人處字第 1144202902A 號函)
- 二、修正發布「專科以上學校兼任教師聘任辦法」第 16 條、第 23 條。(本部 114 年 7 月 30 日臺教人(一)字第 1144202312A 號令)
- 三、私立專科以上學校專任教師超時授課鐘點費支給，自 114 年 8 月 1 日起比照兼任教師鐘點費，不得低於公立學校標準。(本部 114 年 7 月 30 日臺教人(一)字第 1144202312E 號函)
- 四、勞動部函以，有關性別平等工作法第 27 條第 4 項規定，所定法律訴訟，包含依勞動事件法、民事訴訟法及刑事訴訟法規範所進行、移付法院或鄉、鎮、市、區調解委員會之調解程序，被害人於調解期日到場調解期間，雇主應給予公假。(本部 114 年 8 月 26 日臺教人(一)字第 1140090154 號書函)

考試、任免、敘薪、兼職

- 一、「後備軍人轉任公職複審俸給作業要點」自 114 年 6 月 26 日起停止適用。(本部 114 年 7 月 2 日臺教人(二)字第 1140068658 號函)
- 二、各機關適用醫事人員人事條例職務一覽表，業經考試院會同行政院修正發布。(本部 114 年 7 月 8 日臺教人(二)字第 1140070104 號函)
- 三、考試院於 114 年 6 月 19 日修正發布公務人員陞遷法施行細則第 6 條、第 16 條。(本部 114 年 7 月 9 日臺教人(二)字第 1140069971 號書函)
- 四、未設置考績委員會之實務訓練機關(構)學校，其受訓人員實務訓練成績倘經單位主管初評不及格，其後續成績考評程序，類推適用公務人員考績法第 14 條第 1 項但書規定。(本部 114 年 8 月 27 日臺教人(二)字第 1140089484

號函)

- 五、公務人員任用法第 36 條之 1 業經總統於 114 年 8 月 1 日修正公布。(本部 114 年 9 月 9 日臺教人(二)字第 1140092399 號函)
- 六、專門職業及技術人員考試及格人員得轉任公務人員考試類科適用職系對照表業於 114 年 9 月 22 日以銓敘部特二字第 11458707091 號、考選部選綜一字第 11400036221 號令會銜修正發布。(本部 114 年 9 月 23 日臺教人(二)字第 1140100878 號函)
- 七、修正「教育部所屬學校公務人員依性別平等教育法第 27 條之 1 第 8 項規定應調離學校現職之處理參考流程」，名稱並修正為「教育部所屬學校公務人員依性別平等教育法第 30 條第 5 項規定應調離學校現職之處理參考流程(一般人員)」及「教育部所屬學校公務人員依性別平等教育法第 30 條第 5 項規定應調離學校現職之處理參考流程(一條鞭人員)」，自 114 年 9 月 17 日生效。(本部 114 年 9 月 17 日臺教人(二)字第 1144202779 號函)
- 八、修正「教育部所屬國立各級學校及大學(醫學院)附設醫療機構預算員額管理應行注意事項」部分規定，並自 114 年 9 月 2 日生效。(本部 114 年 9 月 2 日臺教人(二)字第 1144202523 號函)
- 九、銓敘部修正「各機關職務代理應行注意事項」，並自 114 年 7 月 3 日生效。(本部 114 年 7 月 8 日臺教人(二)字第 1140071988 號書函)
- 十、「各機關職務代理名冊網路報送查考及抽查作業處理原則」自 114 年 7 月 9 日停止適用。(本部 114 年 7 月 10 日臺教人(二)字第 1140073758 號書函)
- 十一、大陸委員會函送 114 年 7 月 28 日召開「研商建立各機關(構)學校人員任用資格符合兩岸條例相關規定常態化、制度化查核機制」會議紀錄及「常態化、制度化查核人員範圍表」。(本部 114 年 9 月 19 日臺教人(二)字第 1140085902 號函)
- 十二、本部 114 年 5 月 14 日臺教人(二)字第 1140041480A 號令核釋公立高級中等以下學校教師曾任公立幼兒(稚)園代理教師且服務成績優良之年資，為教師待遇條例第 9 條第 1 項第 4 款所定經本部認定等級相當之服務年資；該令釋發布時在職之公立高級中等以下學校教師，如符合前開情形者，得於 3 個月內依該令釋申請辦理改敘，並追溯自 114 年 5 月 14 日生效；逾期申請者，自申請之日生效。(114 年 9 月 22 日臺教人(二)字第 1144203091 號函)
- 十三、銓審互核實施辦法業經銓敘部、審計部於 114 年 9 月 9 日以部銓二字第 11458573772 號、台審部一字第 1140004106 號令會同修正發布。(本部

114 年 9 月 19 日臺教人(二)字第 1140095832 號函)

十四、銓敘部分階段推動強化公務人員任用銓敘及公(政)務人員退休(職)撫卹等審定案件之個人資料保護作為。(本部 114 年 9 月 23 日臺教人(二)字第 1140097529 號函)

服務、考核

一、「行政院與所屬中央及地方各機關(構)試辦居家辦公參考原則」，自 115 年 1 月 1 日起賡續試辦 2 年。(本部 114 年 7 月 7 日臺教人(三)字第 1140069806 號書函)

二、有關考試院核定每年 6 月 23 日為公共服務日。(本部 114 年 7 月 7 日臺教人(三)字第 1140071761 號書函)

三、行政院人事行政總處函以，為利同仁返鄉協助災後重建，請各機關(構)、學校依「天然災害停止上班及上課作業辦法」第 13 條規定，從寬認定給予所屬公教員工停止上班登記。(本部 114 年 7 月 15 日臺教人(三)字第 1140074931 號書函)

四、公務人員保障暨培訓委員會函以，檢送該會「113 年審理保障事件常見撤銷原因分析」資料 1 份。(本部 114 年 8 月 4 日臺教人(三)字第 1140080714 號書函)

五、檢送原住民族委員會公告「修正一百十四年度原住民族歲時祭儀放假日期」及常見問題集各 1 份。(本部 114 年 8 月 5 日臺教人(三)字第 1140082095 號書函)

六、行政院人事行政總處函轉公務人員保障暨培訓委員會函知「公務人員考績考列丙等人員輔導訓練實施計畫」自 114 年 7 月 31 日起停止適用。(本部 114 年 8 月 13 日臺教人(三)字第 1140083238 號書函)

七、檢送原住民族委員會提供之「紀念日及節日實施條例」放假制度(歲時祭儀假 Q&A)懶人包 1 份。(本部 114 年 9 月 1 日臺教人(三)字第 1140092123 號書函)

八、檢送修正之專科以上學校教師解聘、不續聘、停聘案「作業流程圖」、「作業流程檢覈表」及「提案表(含範例)」各 1 份。(本部 114 年 9 月 5 日臺教人(三)字第 1144203140 號書函)

九、行政院修正「行政院及所屬各機關(構)人員赴香港或澳門注意事項」第 3 點、第 4 點，並自 114 年 9 月 10 日生效。(本部 114 年 9 月 16 日臺教人(

三)字第 1140096233 號函)

- 十、行政院人事行政總處函以，115 年至 117 年國民旅遊卡制度依現行「行政院與所屬中央及地方各機關公務人員休假改進措施」規定辦理。(本部 114 年 9 月 19 日臺教人(三)字第 1140098782 號書函)

待遇、福利、退休、撫卹

- 一、有關農業部函轉行政院人事行政總處就得否同時請領「公職獸醫師(佐)不開業獎金支給表」及「各公立動物園(鳥園)擔任危險性工作人員危險職務加給」疑義釋示，獸醫不開業獎金支給意旨之一係考量公職獸醫師(佐)工作場所多具化學及生物傷害與人畜共通傳染病感染風險，值勤場域具危險性，至動物園危險職務加給支給意旨係考量支給對象長期與野生動物接觸，於其執行業務中遭遇動物非預期性危險行為及感染人畜共通傳染性疾病等潛藏風險，因兩者性質相當，爰僅得擇一支領。(本部 114 年 7 月 3 日臺教人(四)字第 1140071126 號書函)
- 二、爾後本部所屬國立大專校院校長、教師退休案，如擬併計退撫條例第 7 條第 1 項第 2 款之私校退撫儲金制施行後年資為退休年資，服務學校應確認其原服務之私立學校所開具之服務證明文件，業經該私立學校依私校儲金會 114 年 7 月 9 日函所載方式向該會查證該段年資確實未曾核給退離給與，再送本部審定。(本部 114 年 7 月 18 日臺教人(四)字第 1140073475 號書函)
- 三、「公立學校退休教職員一次退休金及養老給付優惠存款辦法」第 15 條條文勘誤表。(本部 114 年 9 月 11 日臺教人(四)字第 1144203055A 號函)

勞動權益

- 一、公務人員安全及衛生防護辦法，業經 114 年 6 月 29 日考試院考臺保一字第 11400022401 號及行政院院授人綜揆字第 11400012372 號令會同修正發布，名稱並修正為「公務人員執行職務安全及衛生防護辦法」。(本部 114 年 7 月 8 日臺教人(三)字第 1140070720 號書函)
- 二、檢送公務人員保障暨培訓委員會研訂之「重大災害或死亡事故通報表」1 份。(本部 114 年 7 月 11 日臺教人(五)字第 1140073781 號書函)
- 三、有關公務人員保障暨培訓委員會 114 年 7 月 1 日修正施行之公務人員執行職務安全及衛生防護辦法第 5 條所定安全及衛生防護委員會組成規定之補充說明。(本部 114 年 7 月 21 日臺教人(五)字第 1140076604 號書函)

- 四、有關公務人員保障暨培訓委員會為落實公務人員執行職務安全及衛生防護辦法第 10 條第 1 項規定，請各機關應主動調查具有危害性之危險物或有害物，並依調查結果採取相應之管理及防護措施。（本部 114 年 8 月 22 日臺教人(五)字第 1140087454 號書函）
- 五、檢送公務人員保障暨培訓委員會研訂之「各機關公務人員執行職務遭受職場霸凌防治處理原則」及「職場霸凌防治、申訴及調查處理要點（範本）」各 1 份（本部 114 年 9 月 4 日臺教人(五)字第 1140093663 號書函）
- 六、檢送勞動部修正之「天然災害發生事業單位勞工出勤管理及工資給付要點」、「工作規則審核要點」及「工作規則參考手冊」。（本部 114 年 9 月 24 日臺教人(五)字第 1140099846 號書函）
- 七、為提升機關內部人員心理諮商（治療）服務品質及運用心理健康相關資源，衛生福利部業建置「醫事查詢系統」及「心快活-心理健康學習平台」。（本部 114 年 9 月 5 日臺教人(五)字第 1140093378 號書函）

福利 PLUS 一覽表

序號	項目	說明
1	<b style="color: red;">築巢優利貸 (全國公教員工房屋貸款)	114 年至 116 年「築巢優利貸」，由 <u>臺灣銀行股份有限公司</u> 獲選承作。方案說明如下： 一、 辦理期間 ：自 114 年 1 月 1 日起至 116 年 12 月 31 日止，為期 3 年。 二、 適用對象 ：全國各機關、公立學校及公營事業機構所屬編制內員工(不含試用人員及約聘僱人員)。 三、 貸款利率 ：依中華郵政 2 年期定儲機動利率固定加碼 0.465% 機動計息。 四、 貸款期限 ：最長為 30 年。 五、 洽詢電話 ： 臺灣銀行：0800-025-168、02-21910025、02-21821901。
2	<b style="color: red;">貼心相貸 (全國公教員工消費貸款)	「貼心相貸」，由 <u>臺灣土地銀行</u> 承作。方案說明如下： 一、 辦理期間 ：自 113 年 7 月 1 日起至 116 年 6 月 30 日止，為期 3 年。 二、 適用對象 ：中央及地方各機關、公立學校及公營事業員工(含育嬰留職停薪人員、連續服務滿 1 年之聘僱人員及約用人員、連續服務滿 1 學年之公立高中(職)以下代理老師)。 三、 貸款利率 ：依中華郵政 2 年期定期儲金機動利率加 0.425%。 四、 貸款期限 ：最長為 7 年。 五、 洽詢電話 ：02-2314-6633 或 0800-231-590。
3	<b style="color: red;">闔家安康 (全國公教員工團體保險)	114 年至 117 年「闔家安康」，由 <u>凱基人壽保險股份有限公司</u> 賡續承作。方案說明如下： 一、 辦理期間 ：自 114 年 4 月 1 日起至 117 年 3 月 31 日止，為期 3 年。 二、 適用對象 ：中央及地方各機關、公私立學校及公營事業機構現職員工(含聘僱人員，不含留職停薪人員)及其配偶、子女、父母(含配偶之父母)。

序號	項目	說明
4	全國公教健檢方案	行政院以 110 年 8 月 18 日院授人給字第 11040005821 號函修正「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」並自 111 年 1 月 1 日起生效，修正重點如下： 第一類人員：中央機關政務人員(部長及 2 位政務次長)；中央二級機關以上簡任第 12 職等以上主管人員(常務次長、主任秘書及各司處主管人員)，每年補助 1 次，補助金額以新臺幣(以下同)1 萬 6,000 元為限。 第二類人員：本部編制內依法任用(派用)之 40 歲以上人員；40 歲以上之工友(含技工、駕駛)；依聘用人員聘用條例、行政院與所屬中央及地方各機關約僱人員僱用辦法進用之 40 歲以上聘僱人員(以下同)，且於本部連續服務滿 1 年者，2 年補助 1 次，補助金額以 4,500 元為限。 備註： 一、非屬從事危害安全及衛生顧慮工作之未滿 40 歲公教人員、工友(含技工、駕駛)及約聘僱人員，自費參加健康檢查者，得每 2 年 1 次給公假 1 天前往受檢。 二、至約用人員健康檢查補助部分，依本部第 1 屆第 9 次勞資會議決議，比照前開「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」第二類人員並以公假辦理。 三、為提供健康檢查補助彈性，行政院人事行政總處推動試辦「中央機關(構)員工一般健康檢查補助基準表」第一類人員得累計 2 年補助 1 次健康檢查費用，最高新臺幣 3 萬 2 千元，並自 113 年 1 月 1 日起實施。(本部 112 年 7 月 28 日臺教人(五)字第 1120073447 號書函)
5	全國公教員工旅遊平安卡	112 年至 115 年「全國公教員工旅遊平安卡優惠方案」，由<u>富邦產物保險股份有限公司</u>承作。方案說明如下： 一、辦理期間：112 年 7 月 1 日至 115 年 6 月 30 日止。 二、適用對象：全國各級政府機關、公立學校暨公營事業機構現職員工(含聘僱人員、約用人員及技工、工友、駐衛警)、退休人員及其眷屬(包含配偶、父母及子女)。 三、投保項目：旅行保障保險、旅行綜合保險、國內旅行駕駛人責任保險、海外旅行不便保險及海外急難救助服務等項目，最低保險金額為新臺幣(以下同)200 萬元(未滿 15 足歲者最高為 61.5 萬元)，最高投保年齡為 85 歲。

序號	項目	說明
		四、洽詢電話：0809-019-888（富邦產物保險，自 113 年 1 月 1 日起電話專人投保服務時段調整為上午 8 時至晚上 9 時，晚上 9 時至翌日上午 8 時將改以語音機器人引導至該公司旅平險網路投保平台「旅遊小管家」進行線上自助投保。） 五、網站：https://www.fubon.com/hwc。
6	全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案	114 年至 117 年「全國公教員工及其親屬長期照顧保險方案」，由<u>國泰人壽保險股份有限公司</u>賡續承作。方案說明如下： 一、辦理期間：自 114 年 2 月 22 日起至 117 年 2 月 21 日止，為期 3 年。 二、適用對象：中央及地方各機關、公私立學校及公營事業機構現職員工及其配偶、子女、父母(含配偶之父母)。 三、洽詢電話：0800-036-599(國泰人壽)。

員工協助方案電子報

員工協助方案特別企劃 07. 2025

成就感是練習來的？ 陪你從容面對職場壓力！



蛹之生心理諮商所
倪珮珊諮商心理師

職場小故事

小聯已屆40歲，是一個換過不少工作的上班族，大部分都因為錢少、事多、離家遠、同事上司難相處...等等的因素而離職。

目前小聯的工作相較於以前的工作而言，他已經覺得有合理、滿意的報酬，但仍常常有壓力大與莫名疲倦到很想離職的念頭...

看了小聯的處境，似乎也說中很多上班族的心聲！同樣面對職場上接踵而來的任務、考驗，有些人能從容地應對調適，對自己的工作表現感到滿意，從中得到自我價值與成就感；然而有些人卻因為工作而身心俱疲、被待辦任務追著跑，讓自己處於緊繃的感受，甚至於下班後還再想工作的事情難以放鬆。

當面對工作變成一種壓力，而壓力又不斷地累積，卻無法好好的紓解，可能導致個人的情緒困擾、焦慮、抑鬱、情緒不穩、失眠、身體不適等心理和生理上的反應。因此，學習有效應對工作壓力的方法，可幫助個人逐漸提升工作中的成就感。

而要得到成就感我認為很重要的關鍵在於獲得「掌控感」，我曾經在還是社會新鮮人時，面對第一份工作就感到很挫折，覺得已經唸到大學畢業卻連工作的細節也處理不好，甚至認為自己是否抗壓性太低了。



現在，回頭去看那時候的自己，我發現我對待自己太苛責了，明明只是剛畢業什麼都不懂的菜鳥，就硬要自己做到很完美，我的非理性信念讓我懷疑、批評起自己，事實上我只是缺乏對於處理工作問題的「經驗」以及「信心」。

因此，當我逐漸累積有效處理問題的正向經驗，對於工作事務也就能熟悉掌握；那些責備自己的念頭就不容易跑出來，反而是很能肯定自己在工作上的表現。



蛹之生心理諮商所
Metamorphosis Counseling Center

三個方法，幫助你提升在工作中的成就感

1)你可以試著練習-設立適切的工作目標：

當預期的目標和你實際的工作情況之間，假設落差越大，所產生的心理壓力也越大，因此要正確定位自己的位置。

例如：設定在1天內完成一份行銷文宣計畫的目標，但時間過於緊湊會讓人感到壓力，若改成2天的時間則較有能力彈性應對，時間上也較為充裕。

2)你可以試著練習-處理事情的輕重緩急：

試著將工作待辦事項記下來，將事項分成「緊急」、「中等」、「普通」並加註須完成事項的到期日，透過事項的分類來安排自己的工作進度，從急迫事項優先處理，中等事項大部分都是例行性的事務，可以依照時間安排執行，而普通事項則是可以當你沒這麼忙碌時，能夠彈性執行完成。

例如：緊急事項-主管臨時要的報表、廠商要修改的文件

中等事項-例行的核銷紀錄登打

普通事項-去書局採購文具、整理文件歸檔

3)你可以試著練習-增加在工作中放鬆的片刻：

我們都認為要把事情做完再休息，但往往一忙碌起來就忘記好好放鬆這件事，或是認為放鬆是不是會讓自己怠惰、鬆懈了？事實上，適度的放鬆是能緩減工作壓力，並幫助自己恢復精神、再提升專注度，以因應下個任務。

例如：在工作每30-40分鐘後，刻意離開位置去裝水、喝茶、稍微閉上眼睛3分鐘、身體適度的伸展。

當一個微小的行動重複被執行許多次之後，我們自然能習慣這些行為，並相信自己的能力是有進步的，當逐漸都能掌控自己的工作狀態時，工作上的成就感自然就會隨之而來。



員工協助方案特別企劃 08. 2025

低潮來臨時 我該如何與情緒共處



蛹之生心理諮商所
黃靜頤諮商心理師

您最近心情是否比較容易有波動，常感到煩躁、易怒，有時入睡變得困難，曾經讓你感到衝擊的畫面好像會不定期地自動播放。偶而會陷入莫名的低潮情緒，似乎也影響到自己的生活興趣，對很多原本喜歡的事情不再提得起勁，也沒有想跟朋友分享念頭的想法，甚至會不想與他人接觸。

如果您有上述的一些狀況，可能正在遭逢一些持續性的心理壓力，這邊想帶您認識一下「創傷壓力症候群（PTSD）」。

創傷壓力症候群常見4大核心症狀

創傷壓力症候群（PTSD）通常會在經歷創傷後數週甚至數月出現，並持續影響人們的日常生活。最常見的4大核心症狀為：

1. **反覆體驗創傷**：經常不由自主地回想創傷事件，或因小事觸發而重現創傷記憶，有時也會用做惡夢來反覆經歷創傷。
2. **逃避行為**：避免參加任何可能讓自己聯想到創傷事件的活動或場合。
3. **過度警覺**：常常出現緊張情緒，像驚弓之鳥一樣，睡眠也受到影響，出現睡眠障礙。
4. **出現負向情緒及想法改變**：這些想法與情緒會與創傷事件相關，對創傷事件出現責怪自我或他人的想法，也可能對人際關係疏離、感到憂鬱或失去興趣。

如果出現上述狀況請別擔心，透過積極的心理治療與自我照顧都可以獲得協助。



蛹之生心理諮商所
METAMORPHOSIS COUNSELING CENTER

自我照顧的方式

首先來聊聊自我照顧，自我照顧是預防和應對PTSD的有效策略之一，通過健康的生活習慣和正向情緒管理，可以增強心理韌性。以下是一些實用的自我照顧方法：

1. **建立規律的生活模式**：確保充足的睡眠、健康飲食和定期運動。這些基礎生活方式不僅有助於身體健康，還能幫助穩定情緒。
2. **尋求社交支持**：不要封閉自己，與家人、朋友分享自己的感受，或參加支持團體，讓自己在情緒上得到支撐。
3. **學習放鬆技巧**：透過正念、深呼吸、冥想等練習，幫助自己在壓力情境中保持穩定。
4. **設定健康界限**：特別是在職場或高壓環境中，學會拒絕超負荷的工作量，減少壓力來源，降低心理內耗。
5. **培養長期的心理韌性**：經常進行自我反思，理解自己對創傷的感受和反應，尋找生活中的意義感、讓生活中有正向的動力，並練習從容面對每一次挑戰。

若是上述自我照顧方法已無法緩解您的身心狀況，仍然不斷反覆出現PTSD症狀，請務必重視自己的感受並尋求專業人士的協助，心理諮商可以提供有效的情緒管理和壓力紓解方式。

創傷壓力症候群和消極情緒雖然難以避免，但我們可以通過自我照顧和積極的支持系統來防止它們對生活造成嚴重影響。讓我們攜手建立身心健康的防護牆，共同走過困境，找到生活的力量與希望。



員工協助方案特別企劃 09. 2025

韌力 (Resilience)

這個世代必須擁有的能力



蛹之生心理諮商所
陳飛宏諮商心理師

在這個每隔幾年就有革命新技術、新文化出現的年代，很多事往往在才剛習慣之際，就有新的趨勢（例如2019年的Covid19疫情，2021年短影音崛起，2024年AI大規模取代人力）。歷史在治療與修補傷害，時至今日，為了適應變遷快速的世界，人們歷經各種形式上所謂的「失敗」，就算是遭遇強烈衝擊，也早已不是奇聞。

如何將「損害」視為「挑戰」？考驗著人類的韌力(Resilience)，也就是俗稱的復原力，指個人處於危機或壓力情境中時，能發展出正向情緒的因應策略，使其能迅速恢復的一種能力。那麼，怎麼樣才可以發展自我的韌力呢？

一、苦難是英雄的旅程

當遭遇人生逆境，像是忽然被診斷罹癌的人，或是經歷天災的倖存者，總是會問「為什麼是我？」，發生的原因往往無法用一般常理來解釋，甚至可能崩解我們原先對人世間的理解。

如果願意承認這經歷，開始走上成為「英雄」的旅程，在尋找意義的路途上，能用更高、更寬廣的信念價值來解讀，我們的生命就會來到不同的境界。



蛹之生心理諮商所
METAMORPHOSIS COUNSELING CENTER

二、樂觀解釋

那我們需要擁有什麼樣的信念呢？

- 1. 暫時性：逆境是暫時的，會有雨過天晴的。
- 2. 特定性：這個厄運是特殊情況，平常不會有意外發生。
- 3. 非個人化：外界因素造成了困境，並非自己無能。

擁有以上這三項解釋傾向的人，對於生命的理解是樂觀的，而且能夠放下對自我的質疑，真實的原諒自己，有這樣辛苦的遭遇。有些時候，甚至懷抱「不切實際」的幻覺，例如在溝通受阻的婚姻中，把對方的正面特質誇大，理想化他的形象，能夠撐過婚姻中的風暴期，也有助於度過困境。

三、固執的毅力

有時候，逆境不會立刻消失，如果這時候放棄了，便會打回原形。就像我們想讓一顆大樹成長，不會一直把土挖開來，檢查種子發芽了沒。因此不屈不撓的耐心與堅持，更是面對逆境的核心。然而接受現實，亦是遭遇挫折中重要的轉折點，如何在努力不懈與現實當中找到平衡，需要用心去分辨。如同尼布爾的祈禱文(Niebuhr, Serenity Prayer)：願上帝賜我平靜，接受我無法改變的事；願上帝賜我勇氣，改變我能夠改變的事；願上帝賜我智慧，能明辨這兩者的差異。

四、保持彈性

彈性本身就是一種韌力。在面對困境時，越固定與僵化的價值觀念，越容易使自身受困，打開自我重新調整，我們能夠更快適應壓力情境。

並且，透過規律的儀式，像是固定的與家人吃飯、例行性的房屋打掃，或是穩定的運動與作息，也能幫助我們找回安定感。

其實，韌力本身包含許多觀念與方法，除了自身的優勢特質，以及以上改變自我思維的方式外，不要忘記身邊支持自己的朋友、家人，他們都是能夠陪伴我們度過逆境的寶貴資源，在這個辛苦的過程中，重新豐盈生活的可能，再次活出生命的意義。

教育部-員工協助方案

本部特委託專業機構「蛹之生心理諮商所」提供同仁免費使用顧問諮詢資源
一對一諮詢服務預約方式如下，歡迎多加利用！

免費預約諮詢專線

0800-666-528

【專線服務時間】
週一至週六上午9點到晚上9點
(國定假日除外)

24h線上預約

企業專屬入口
morph.com.tw/eap/



請於表單備註
教育部
員工協助方案

教育部&蛹之生一同關心、照護您的身心健康！



蛹之生心理諮商所
METAMORPHOSIS COUNSELING CENTER